PORADY LEKARZA RODZINNEGO

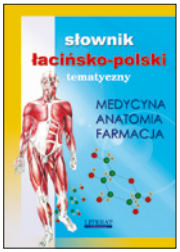
KRĘGOSŁUP ODCINEK SZYJNY

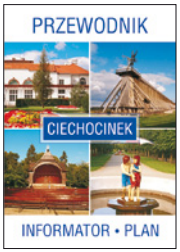
Ćwiczenia dla każdego

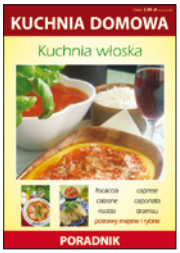
LITERAT
wydawnictwo

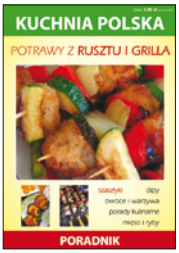
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

POLECAMY









ISBN 978-83-7774-471-0

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

ANATOMIA KRĘGOSŁUPA

Odcinek szyjny kręgosłupa

Odcinek szyjny jest dosyć specyficznym segmentem kręgosłupa. Mamy 7 kręgów szyjnych łączących odcinek piersiowy i czaszkę.

W odróżnieniu od innych kręgów kręgosłupa, segment ten posiada 2 dodatkowe otwory, przez które przechodzą naczynia krwionośne, i nietypowe 2 pierwsze kręgi zwane kręgiem szczytowym (łac. *atlas*) i kręgiem obrotowym (łac. *axis*). Kolejne kręgi szyjne mają taką samą budowę – wyposażone są w krótki i rozwidlony wyrostek kolczysty, do którego przyczepiają się mięśnie.

kręg obrotowy

kręg szczytowy

kręg szyjny

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Dzięki anatomicznej budowie kręgów, na segmencie szyjnym kręgosłupa mamy największą ruchomość.

Szyją możemy wykonywać skręty, skłony boczne, zgięcia, wyprost i ruchy złożone – krążenia.

DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE
odcinka szyjnego

Siedzący tryb życia, niewłaściwa pozycja w czasie pracy czy snu i mała aktywność ruchowa to najczęstsze przyczyny dolegliwości bólowych odcinka szyjnego kręgosłupa.

Wszelkie zespoły bólowe tego odcinka zajmują drugie miejsce po bólach krzyża (dolnego odcinka kręgosłupa).

Bólom szyi często towarzyszą inne uporczywe objawy, które mogą mieć związek z zespołem bólowym odcinka szyjnego:

- bóle barku
- bóle i sztywność karku
- uczucie ciągnięcia wzdłuż szyi

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

- ograniczenie ruchów i przymusowe ustawienie szyi
- trzaski, zgrzytanie i „strzelanie" w szyi
- drętwienie i mrowienie rąk
- tkliwość w okolicach karku i barków
- szumy w uszach
- zawroty głowy
- zaburzenia czucia w obrębie ręki
- promieniowanie bólu od palców do szyi i do łopatki.

Co może powodować dolegliwości szyi?

- przeciążenie mięśni
- nieprawidłowa postawa
- długotrwała niewłaściwa pozycja siedząca
- osłabienie mięśni w wyniku braku ćwiczeń
- napięcie mięśni wywołane przez stres i zmęczenie
- naciągnięcie lub urazy mięśni szyi i karku w wyniku gwałtownych ruchów bądź urazów i wypadków komunikacyjnych
- **najczęstsze jednostki chorobowe:**
  - zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa – będące następstwem starzenia się organizmu
  - dyskopatia szyjna – przesunięcie uszkodzonego krążka międzykręgowego
  - rwa ramienna wywołana dyskopatią
  - zwężenie kanału kręgowego w odcinku szyjnym
  - zniszczenie kręgów w wyniku osteoporozy lub innych chorób przewlekłych
  - choroby wywołane zapaleniem stawów kręgosłupa

Komu najczęściej doskwiera ból szyi?

Dolegliwości bólowe mają związek z trybem życia i pracą zawodową: kierowcy, urzędnicy, księgowi i inne osoby wykonujące zawody biurowe są najbardziej narażone na dolegliwości bólowe szyi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Niewłaściwa pozycja siedząca za biurkiem, której często nadużywamy, powoduje:

- zgarbienie pleców – czyli rozciągnięcie mięśni grzbietu i przykurczenie mięśni klatki piersiowej
- wysunięcie głowy do przodu w ciągłym zgięciu
- słabość i wiotkość mięśni
- sztywność karku.

Nieprawidłowa pozycja

1. Głowa wysunięta do przodu i w zgięciu
2. Sztywność karku, nadmierne napięcie mięśni karku
3. Zgarbione i okrągłe plecy
4. Za małe, niskie, niedostosowane krzesło
5. Kąt 90° w kolanach nad siedziskiem
6. Kręgosłup nie podpiera się na oparciu krzesła
7. Łokcie na kolanach, zwisają poza biurkiem

Prawidłowa pozycja

1. Głowa w swobodnym ustawieniu
2. Kąt zgięcia w łokciu równy 90°
3. Krzesło przysunięte do stołu tak, żeby przedramiona były na blacie (można też stosować podłokietniki)
4. Proste plecy, oparte o krzesło
5. Kąt 90° w stawie kolanowym, nie zakładaj nogi na nogę
6. Pośladki wsunięte maksymalnie na krześle

Cechy prawidłowego krzesła do pracy

1. Regulacja wysokości siedzenia
2. Regulacja kąta ustawienia siedzenia

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

3. Regulacja wysokości oparcia
4. Regulacja kąta pochylenia oparcia
5. Regulacja przesuwania oparcia w przód i w tył
6. Regulacja wysokości podłokietników
7. Mechanizm obrotowy
8. Kółka jezdne

Niewłaściwą pozycję siedzącą często przyjmują również **kierowcy** i osoby, które większość dnia spędzają „za kółkiem".

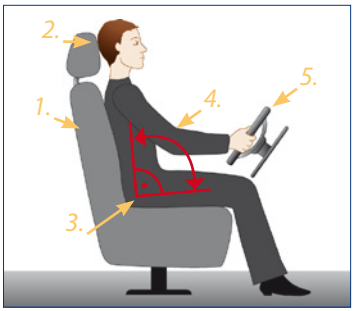
Nieprawidłowa pozycja

1. Głowa wysunięta do przodu
2. Zgarbione i okrągłe plecy
3. „Uwieszenie się" na kierownicy, za blisko kierownica
4. Za bardzo przysunięty fotel

5. Łokcie oparte na nogach
6. Nieprawidłowe ustawienie miednicy (opada do tyłu)
7. Zbyt sztywne trzymanie kierownicy

Prawidłowa pozycja

1. Wyprostowany i odsunięty od kierownicy fotel
2. Głowa oparta na nagłówku (a nie wysunięta do przodu)
3. Kąt tułowia względem nóg równy 90°
4. Łokcie nie są oparte na nogach, ręce swobodnie trzymają kierownicę
5. Odpowiednia wysokość kierownicy



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

BÓL SZYI – skutki psychogenne

Zapewne każdy z nas odczuł sztywność karku po ciężkim dniu, chroniczne **napięcie mięśni** i **dyskomfort w szyi**. Nie należy zapominać, że objawy te, jak i wiele innych, są stymulowane czynnikami psychicznymi.

To w szyi nosimy wszelkie negatywne emocje, problemy dnia codziennego, sytuacje stresowe i zmęczenie. **Co może nam pomóc, by im zaradzić?**

- ✓ joga i pilates
- ✓ spacery na świeżym powietrzu
- ✓ ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe
- ✓ masaż leczniczy kręgosłupa
- ✓ masaż relaksacyjny całego ciała
- ✓ basen
- ✓ regularne ćwiczenia szyi
- ✓ aktywność fizyczna i odpoczynek.

Pamiętajmy, że przy szukaniu przyczyn bólów kręgosłupa należy wziąć pod uwagę czynniki natury psychicznej.

Na wszelkie zaburzenia nasz organizm zawsze reaguje podobnie – najpierw kompensacyjnie (uczuciem osłabienia, przeciążenia i zmęczenia), a następnie uczuciem wzmożonego napięcia i dolegliwości bólowych.

Roli psychiki w tego typu dolegliwościach nie wolno lekceważyć, bowiem procesy psychiczne splatają się ze zmianami natury ortopedycznej, wzajemnie na siebie wpływają i są od siebie zależne.

Polecamy książkę *Masaż leczniczy kręgosłupa*.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

JAK SOBIE RADZIĆ z porannymi dolegliwościami bólowymi

Typowym zjawiskiem dla zespołu bólowego odcinka szyjnego jest nieprawidłowa pozycja podczas spania lub zbyt miękka i duża poduszka pod głową.

Niewłaściwe ułożenie podczas snu może powodować po przebudzeniu dyskomfort w szyi, uczucie „ciężkiej głowy", sztywność karku i niemożność ruszania szyją. Objawy te niekorzystnie wpływają na czynności dnia codziennego i pracę zawodową.

Nieprawidłowe wstawanie z łóżka

Uwaga! Nadwyrężony kark, sztywność.

Prawidłowe wstawanie z łóżka

z każdej pozycji, w jakiej śpisz, przejdź na leżenie na boku

opieraj się na rękach, powoli przechodząc do siadu

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Wskazane jest, aby przed porannym wstaniem z łóżka poprzeciągać się, na przemian z napinaniem kolejno wszystkich grup mięśniowych tułowia i kończyn, a następnie wykonać 5 maksymalnych wdechów i wydechów.

Nie należy zrywać się „na równe nogi" z pozycji leżącej na plecach!

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z BÓLEM – co trzeba robić, gdy pobolewa nas szyja

- kontroluj pozycję ciała
- nie śpij na miękkiej i dużej poduszce, głowa nie może się zapadać
- ograniczaj do minimum pozycję siedzącą
- podczas pracy przy komputerze rób sobie krótkie przerwy na ćwiczenia, np. izometryczne
- naucz się prawidłowo wstawać
- znajdź w ciągu dnia czas na 45 minut ćwiczeń

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

ĆWICZENIA
izometryczne i wzmacniające dla mięśni szyi i karku

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń na kręgosłup szyjny pomoże zmniejszyć bóle, sztywność, ograniczenia i zmęczenie mięśni karku i szyi.

Poświęcając 45 minut dziennie na ćwiczenia, nie tylko wzmocnisz mięśnie, ale też poprawisz ruchomość stawów kręgosłupa szyjnego, barków oraz górnej partii pleców (odcinek piersiowy). Pozwoli to uzyskać lepszą stabilizację kręgosłupa i większy komfort pracy i życia codziennego.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń:

- Skonsultuj się z lekarzem, czy nie ma przeciwwskazań do ćwiczeń.
- Spośród ćwiczeń wybierz tylko te, które nie nasilają i nie powodują dolegliwości bólowych szyi i karku.
- Stopniuj obciążenie – przybory typu ciężarki, hantle, gumy wykorzystuj w późniejszym czasie, jak rozćwiczysz szyję.
- Podczas ćwiczeń oddychaj wolno i głęboko, nie zatrzymuj oddechu. Wdech rób nosem, a wydech (2 razy dłuższy) ustami.
- Rozciągaj mięśnie delikatnie, wolno i płynnie, bez sprężynowania.
- Początkowo ćwicz w wolniejszym tempie, z mniejszą liczbą powtórzeń i rozważnie – nie przekraczaj granicy bólu.
- Jeśli w trakcie ćwiczeń lub po nich pojawią się niepokojące objawy (jak drętwienie, mrowienie rąk, migrena, zawroty głowy), przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Przeciwwskazania do ćwiczeń

Rozpoczynając ćwiczenia, należy pamiętać, czy nie ma żadnych przeciwwskazań do ich wykonywania. Zlekceważenie istotnych i nietypowych objawów może spowodować znaczne pogorszenie stanu zdrowia.

- ostra rwa barkowa z promieniowaniem do dłoni lub ostra rwa kulszowa
- „świeże" urazy kręgosłupa, parodniowe urazy w wypadkach komunikacyjnych
- brak diagnozy choroby
- ostre migreny z zaburzeniem równowagi
- ogólne osłabienie organizmu i wysoka gorączka
- niewydolność krążeniowo-oddechowa
- stany „świeże" po operacji i przed operacją
- bóle nasilające się przy kaszlu, kichaniu
- występujące przeciwwskazania i zakaz ze strony lekarza do wysiłku fizycznego
- bóle regularnie nasilające się podczas ćwiczeń

Ćwiczenia izometryczne na szyję

Ćwiczenia uniwersalne, polegające na napinaniu mięśni bez zmiany ich długości.

Można je wykonywać w momencie, kiedy mamy ograniczone zakresy ruchu lub gdy ruchy szyi nie są wskazane. Ćwiczenia te można wykonywać w każdej wolnej chwili – w aucie, w pracy lub w domu – a ich systematyczne powtarzanie delikatnie wzmocni mięśnie karku i szyi, a przede wszystkim wprowadzi do trudniejszych ćwiczeń wzmacniających.

Ważne! Podczas ćwiczeń izometrycznych głowę trzymamy bez ruchu w pozycji horyzontalnej (patrzymy przed siebie) i nie zmieniamy jej ułożenia podczas ćwiczeń. Nie unosimy brody.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 1
izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy proste, stopy oparte o podłoże, jedną rękę trzymamy na czole, drugą luźno opuszczamy lub kładziemy pod pośladek w celu stabilizacji tułowia.

Ruch:

rękoma naciskamy na czoło, napinamy mięśnie szyi i utrzymujemy pozycję przez 5 sekund, głowę trzymamy bez ruchu (ruch blokujemy ręką).

Wariant z ręką trzymaną luźno **Wariant z ręką pod pośladkiem**

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 2
izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy proste, rękę lub obie ręce splecione kładziemy z tyłu głowy, brodę trzymamy ściągniętą.

Ruch:

naciskamy rękoma na głowę, stawiając głową opór; głowę trzymamy bez ruchu, napinamy mięśnie szyi i karku – wytrzymujemy 5 sekund.

Wariant z jedną ręką

Wariant z dwoma rękoma

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 3
izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund –
lewą i prawą stroną

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy proste, jedną rękę kładziemy pod pośladek, stabilizując tułów, drugą rękę kładziemy na skroń, trzymając łokieć na wysokości dłoni w zgięciu.

Ruch:

naciskamy ręką na głowę, stawiając głową opór; głowę trzymamy bez ruchu.

Wariant z prawą ręką

Wariant z lewą ręką

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 4
izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund
i 5 sekund przerwy

Pozycja wyjściowa:

siedząca, całe stopy oparte o podłoże, plecy proste, dłonie opieramy na sobie z przodu (możemy wykorzystać dysk lub piłkę).

Ruch (wariant z dyskiem):

przez 5 sekund naciskamy ręce na siebie, następnie robimy przerwę i prostujemy ręce przed sobą.

Wariant z dyskiem

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 5
izometryczne

Liczba powtórzeń:
10-15, po 5 sekund

Pozycja wyjściowa:

siedząca, dłonie trzymamy ułożone na sobie, łokcie szeroko rozstawiamy i maksymalnie uginamy, brodę opieramy na dłoniach.

Ruch:

wciskamy brodę w ręce, stawiając dłońmi opór; napinamy mięśnie szyi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Inne ćwiczenia wzmacniające

mięśnie szyi, karku i górnej części kręgosłupa

Ćwiczenia ruchowe są podstawą każdego leczenia kręgosłupa. Aby gimnastyka lecznicza miała sens, musimy najpierw opanować ćwiczenia pod okiem rehabilitanta, a następnie systematycznie i długotrwale kontynuować je w domu.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy po 10-20 powtórzeń

Ćwiczenie 1

wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

plecy proste, stopy oparte o podłoże, ręce kładziemy pod pośladkami, głowę trzymamy swobodnie – patrzymy przed siebie.

1a.

ręce wzdłuż tułowia lub pod pośladkami

Ruch:

głowę i szyję wysuwamy do przodu, nie zmieniając ustawienia barków i tułowia; następnie cofamy głowę, możliwie dalej niż w pozycji wyjściowej.

1b.

wysunięcie szyi

cofnięcie szyi

1c.

dłonie stabilizują tułów

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 2
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

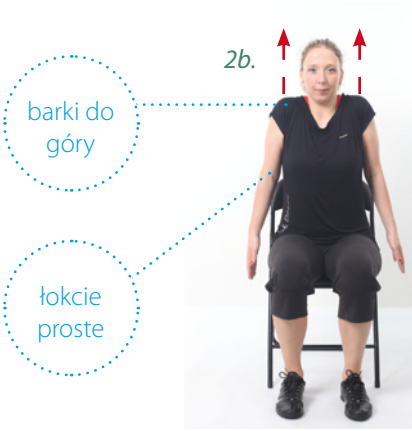
siedząca, stopy oparte o podłoże, ręce trzymamy wzdłuż tułowia, plecy mamy wyprostowane, głowę trzymamy prosto – patrzymy przed siebie.

2a.

Ruch:

unosimy barki, a następnie robimy wyprost głowy w tył; opuszczamy barki z równoczesnym zgięciem głowy (broda do mostka).

2b.



2c.

2d.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

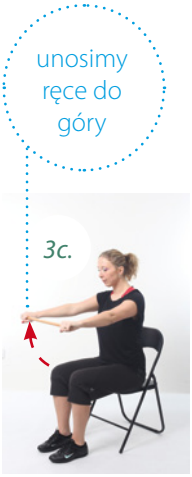
Ćwiczenie 3
wzmacniające

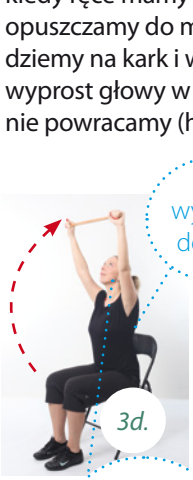
Pozycja wyjściowa:

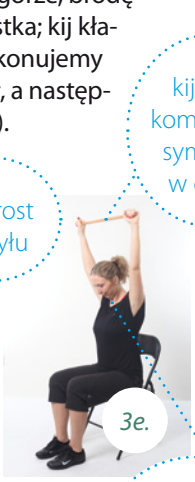
w rękach trzymamy kij położony na udach, plecy wyprostowane, całe stopy oparte o podłoże, głowę trzymamy swobodnie.

Ruch:

głowę unosimy razem z rękoma; kiedy ręce mamy w górze, brodę opuszczamy do mostka; kij kładziemy na kark i wykonujemy wyprost głowy w tył, a następnie powracamy (h-a).







głowa podąża za kijem

głowa opuszczona (broda do klatki piersiowej)

powrót głowy do pozycji swobodnej; kij do pozycji wyjściowej 3a.

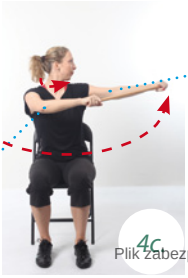
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niewidzialnym: FORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 4
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, całe stopy oparte o podłoże, w uniesionych, wyprostowanych w łokciach rękach trzymamy kij (możemy też mieć ręce opuszczone), głowę mamy prosto – patrzymy przed siebie.

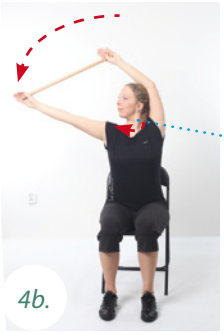
Wariant z opuszczonymi rękoma



Ruch:

wykonujemy skręty głowy z przeniesieniem rąk z kijem górą do boku lub dołem do boku, dalszą rękę mamy wyprostowaną w łokciu. Wykonując skręt głowy, wzrok kierujemy na dłoń ręki wyprostowanej.

Wariant z podniesionymi rękoma



Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym FORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 5
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, stopy oparte o podłoże, w rękach wyprostowanych w łokciach trzymamy przed sobą kij, głowę mamy ustawioną prosto.

Ruch:

ręce z kijem przyciągamy do klatki piersiowej, łokcie trzymamy na wysokości barków, głowę wysuwamy do przodu przed kij i z powrotem.

Inna możliwość – gumę gimnastyczną rozciągamy przed sobą do boku, aż uzyskamy wyprost łokci; głowę wysuwamy do przodu przed gumę i z powrotem.

Wariant z gumą gimnastyczną

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 6
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

siedząca, plecy wyprostowane, obie ręce (z gumą gimnastyczną lub bez niej) opieramy na jednym udzie.

Ruch:

jedną rękę unosimy skosem do góry; razem z ręką unosimy głowę, mając wzrok skierowany na podnoszącą się dłoń; drugą rękę trzymamy na udzie.

Wariant bez gumy gimnastycznej

Wariant z gumą gimnastyczną

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 7
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

stoimy przodem do ściany, ręce (wyprostowane w łokciach) opieramy na dysku lub bezpośrednio na ścianie.

Ruch:

ręce wciskamy w ścianę lub dysk; uginamy łokcie, podpierając się na rękach; podczas ruchu napinamy mięśnie szyi.

Ćwiczenie 8
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, dłonie trzymamy pod barkami, kolana rozstawione na wysokości bioder, w rękach trzymamy gumę gimnastyczną.

Ruch:

rękę (wyprostowaną w łokciu) unosimy bokiem w górę do wysokości barków; wykonujemy skręt głową, podążając wzrokiem za dłonią. Ćwiczenie to możemy wykonywać z gumą gimnastyczną, ciężarkiem lub bez przyborów – naprzemiennie na obie strony.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym niejawnym: IFORMAT-Joblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

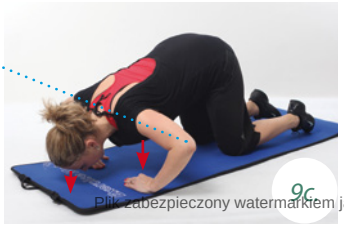
Ćwiczenie 9
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, dłonie skierowane do środka trzymamy pod barkami, kolana rozstawione na wysokości bioder, głowę swobodnie kierujemy w dół.

Ruch:

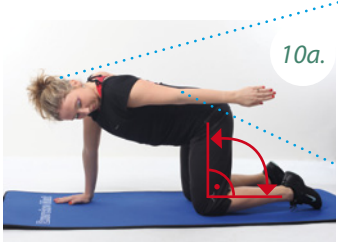
zginamy łokcie, wysuwamy szyję do przodu i napinamy mięśnie; następnie powracamy do pozycji wyjściowej, cofając głowę.



Ćwiczenie 10
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

klęk podparty, jedną rękę trzymamy wyprostowaną wzdłuż tułowia; głowę zwracamy w kierunku prostej ręki.



Ruch:

rękę przesuwamy bokiem w kierunku głowy; głowę obracamy zgodnie z ruchem ręki.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 11
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na plecach, bez żadnej poduszki.

Ruch:

przyciągamy barki do uszu, zginając stopy do siebie, a następnie opuszczamy barki i przez 5 sekund naciskamy głową (napinając szyję) oraz piętami na materac, rozluźniamy i wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 12
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na brzuchu, czoło opieramy na poduszce, ręce trzymamy wzdłuż tułowia.

Ruch:

unosimy górną część tułowia razem z głową (głowa skierowana w dół), ręce wyprostowane w łokciach unosimy maksymalnie do góry.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 13
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na brzuchu, czoło opieramy na poduszce, ręce stroną grzbietową kładziemy na pośladkach.

Ruch:

unosimy górną część tułowia, zbliżając łokcie do siebie, a barki i łopatki do kręgosłupa, następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 14
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na brzuchu, czoło opieramy na rękach, łokcie kładziemy na podłożu.

Ruch:

unosimy łokcie do góry z równoczesnym siłowaniem się głowy z rękoma (wciskamy czoło w dłonie), następnie powracamy do pozycji wyjściowej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 15
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na brzuchu, czoło opieramy na poduszce, ręce trzymamy wyprostowane z przodu (z przyborami – kijkiem, gumą gimnastyczną, hantlami – lub bez nich).

Uwaga!
Ważne, żeby podczas tego ćwiczenia nie unosić nóg do góry. Stopy trzymamy oparte o podłoże.

Ruch:

unosimy do góry najpierw ręce, a następnie głowę (skierowaną do dołu) i powracamy do pozycji wyjściowej.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 16
wzmacniające

Pozycja wyjściowa:

leżenie na brzuchu, czoło opieramy na poduszce, zgięte w łokciach ręce kładziemy przy barkach.

Ruch:

ugięte ręce unosimy do góry, następnie robimy wyprost rąk do przodu i powracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie to można wykonywać, trzymając w dłoniach 0,5-kilogramowe hantle.

Uwaga! Nie unosimy głowy.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMATYK Online
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenia rozciągające
mięśni szyi i karku

Na koniec zawsze rób dwa ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenie 1
rozciągające

Połóż dłoń na przeciwnej stronie skroni. Delikatnie pociągnij głowę w kierunku ręki, aż poczujesz rozciąganie mięśni szyi. Wytrzymaj 15 sekund i wróć do pozycji rozluźnienia, swobodnego ustawienia głowy i opuszczenia ręki.

Rozciągamy mięśnie: czworoboczny karku, dźwigacz łopatki, pochyłe szyi – mięśnie, które często ulegają przykurczom i zesztywnieniu w wyniku dolegliwości bólowych karku, głowy (migren), skroni.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ćwiczenie 2
rozciągające

Ręce splatamy i obejmujemy głowę na wysokości potylicy, głowę lekko unosimy.

Wykonujemy ruch delikatnego wyciągnięcia głowy do góry, jakbyśmy chcieli wydłużyć szyję. Gdy poczujemy rozciąganie i opór, trwamy w bezruchu 15 sekund, następnie powoli puszczamy głowę i rozluźniamy ręce.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

JAK DBAĆ O KRĘGOSŁUP
i zapobiegać nawrotom powstawania dolegliwości bólowych

Wiemy już, że dwie najważniejsze przyczyny powstawania przeciążeń i dolegliwości bólowych w obrębie kręgosłupa to obciążający wpływ czynników zewnętrznych związanych z życiem codziennym i zawodowym oraz zaburzenie równowagi mięśni otaczających kręgosłup.

Planując program zapobiegania nawrotom dolegliwości u chorych, którzy już przebyli jeden lub kilka epizodów bólowych, trzeba przede wszystkim zacząć od **zmiany nieprawidłowych nawyków**:

- Stosuj powyższy zestaw ćwiczeń w celu odbudowania równowagi i siły mięśniowej. Ważne, aby w późniejszym czasie zwiększać częstotliwość ćwiczeń i liczbę powtórzeń.
- Urozmaicaj sobie ćwiczenia innymi formami rekreacji ruchowej.
- Naucz się utrwalać prawidłowe wzorce wykonywania podstawowych ruchów potrzebnych w codziennym życiu.
- W przypadku zaistnienia objawów bólowych kręgosłupa dostosuj rodzaj i charakter pracy, czynności codziennych oraz sprzętów do rodzaju występujących zaburzeń oraz skonsultuj się z lekarzem. Znajdź więcej czasu na wypoczynek i ogranicz dźwiganie ciężkich przedmiotów do momentu ustąpienia dolegliwości.
- Odizoluj się od sytuacji powodujących przewlekły, nadmierny i nieustanny stres – naucz się go rozładowywać i usuwać jego skutki (patrz: s. 6).

Czego nie powinniśmy robić

× **Unikaj ruchów okrężnych szyi, głowy i ruchów gwałtownych przy chodzeniu, siedzeniu (mogą powodować naciągnięcia mięśni).**

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Jak zaradzić:

dziel ruch na składowe, wykonaj ruch (skręt albo skłon boczny lub zgięcie, wyprost głową) i wróć do pozycji swobodnej, bezpiecznej (patrzenia przed siebie), żeby mięśnie wróciły do równowagi.

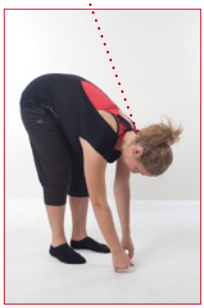
× Ogranicz długie i jednostajne pozycje:

sięgając coś z góry (nadwyprost szyi)

przeprost szyi obciążający szyję i kark

w długotrwałym nachyleniu

obciążenie na szyję i kark

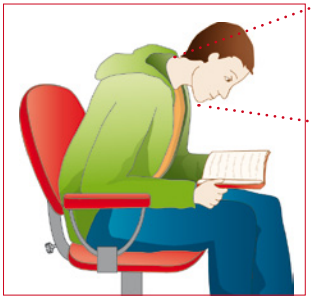


Jak zaradzić:

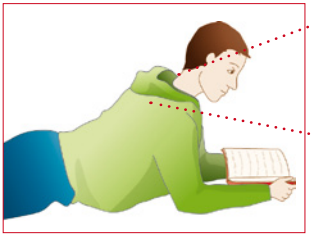
rób sobie przerwy na krótkie ćwiczenia izometryczne i podstawowe ruchy szyi; nie pozwól, by szyja była w ciągłym napięciu.

× Zadbaj o prawidłową pozycję siedzącą i leżącą, nie trzymaj głowy w jednostajnej napięciowej pozycji:

maksymalnego zgięcia



maksymalnego wyprostu



Jak zaradzić:

zmieniaj pozycje ułożenia i rób przerwy na ćwiczenia i rozciąganie szyi.

Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

Ciekawostka

Czy zastanawiacie się czasem, dlaczego podczas robienia „brzuszków" boli was szyja, a nie to co powinno, czyli brzuch?

Bardzo często źle wykonujemy ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha. W wyniku niewiedzy i braku metodyki tzw. brzuszków dochodzi do nadwyrężenia, sztywności i bólu karku oraz szyi, co może doprowadzić do bardziej skomplikowanych mikrourazów kręgosłupa.

Nie napinamy mięśni brzucha, tylko „szarpiemy" i ciągniemy rękoma głowę, jakby to miało ułatwić i wspomóc ruch, natomiast główny mięsień, który chcemy wzmocnić (brzuch), nie pracuje.

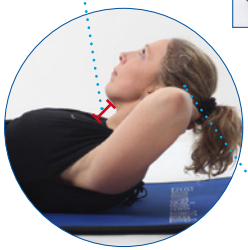
Poniższe zdjęcia pokażą, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na mięśnie brzucha.

Prawidłowe „brzuszki"

Łokcie mamy szeroko rozstawione, głowę swobodnie kładziemy na rękach, brodę oddalamy od mostka.

broda oddalona od mostka

łokcie szeroko rozstawione



głowa spoczywa swobodnie na rękach

Ruch:

unosimy ręce z głową w kierunku po skosie do góry, napinając brzuch – robimy wdech nosem; następnie opuszczamy ręce z głową – robimy wydech ustami i rozluźniamy brzuch.

Nieprawidłowe „brzuszki"

Łokcie mamy zbliżone do siebie, brodę trzymamy blisko mostka (klatki piersiowej), podczas ruchu szarpiemy rękami i ciągniemy głowę do góry. Ruch nie jest wykonywany mięśniami brzucha, tylko szyją, która podczas nieprawidłowych ćwiczeń zaczyna nas boleć.

zbyt duże szarpanie rękoma głowy

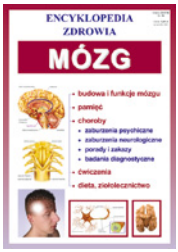
zbyt blisko łokcie

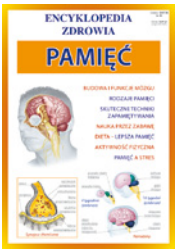
broda przy mostku (klatce piersiowej)

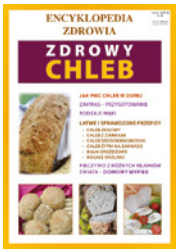
zbyt duże zgięcie; naciągnięcie szyi i sztywność karku

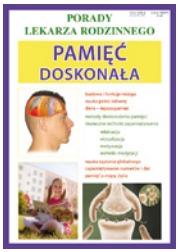
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

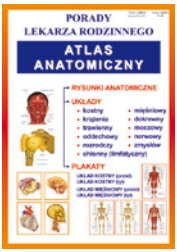
POLECAMY

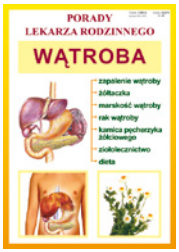












KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zapraszamy do księgarni internetowej
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

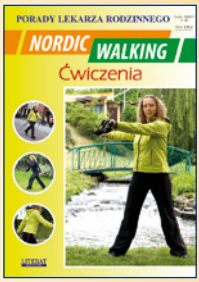
Plik zabezpieczony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

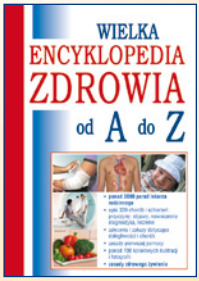
u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253

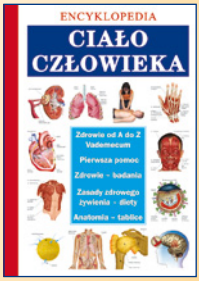
KRĘGOSŁUP ODCINEK SZYJNY

Emilia Chojnowska – magister fizjoterapii z czteroletnim doświadczeniem, posiada certyfikaty z terapii manualnej, ukończyła kursy z metod specjalistycznych, m.in. McKenziego, Ackermanna, Anatomy trains, Kinetic Control, Trigger Points. Instruktorka Nordic Walking i rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness, szkoląca kandydatów na instruktorów. Autorka wielu poradników na temat zdrowia i aktywności fizycznej, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Literat.

POLECAMY







Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 4710718
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
Copyright © by Literat, Toruń

Zdjęcia: Mateusz Patalon
Modelka: Emilia Chojnowska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Tekst chroniony watermarkiem jawnym i niejawnym: IFORMAT-Woblink

u464650s25241j647f189c0dbda1289e0d3253